## 24.036 Šalát uhorkový
## 100 porcií

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| uhorky šalátové | 6,00 | 4,80 | 9,00 | 7,20 | 9,00 | 7,20 | 12,00 | 9,60 |
| cukor kryštálový | 0,30 | 0,30 | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 |
| ocot | 0,15 | 0,15 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,35 | 0,35 |
| soľ | 0,07 | 0,07 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 |
| voda | 1,00 | 1,00 | 1,30 | 1,30 | 1,30 | 1,30 | 1,50 | 1,50 |
| hmotnosť porcie v g | 60 | | 90 | | 90 | | 120 | |

## Receptúra

### Výrobný postup

Šalátové uhorky umyjeme, očistíme a nastrúhame. Zalejme nálevom z vody, cukru, octu, a soli. Premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | 86 | 21 | 0,40 | 0,1 | 0,0 | 4,2 | 0,4 | 10,8 | 0,3 | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 4,7 | 0,0 |
| **B** | 138 | 33 | 0,60 | 0,1 | 0,0 | 6,8 | 0,7 | 16,0 | 0,5 | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 7,1 | 0,0 |
| **C** | 138 | 33 | 0,60 | 0,1 | 0,0 | 6,8 | 0,7 | 16,0 | 0,5 | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 7,1 | 0,0 |
| **D** | 173 | 41 | 0,81 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 0,9 | 21,6 | 0,7 | 0,02 | 0,0 | 0,0 | 9,4 | 0,0 |